GAP भाषा
A MULTILINGUAL JOURNAL OF RESEARCH
(ISSN – 2582-8770)
Globally peer-reviewed and open access journal.
नकारात्मक भावनाओं का विधायक बोध

(Positive Power to Negative Emotions)

डॉ. दिलीप चारण
प्रोफेसर एवं अध्यक्ष,
दर्शनशास्त्र विभाग,
गुजरात युनिवर्सिटी, अहमदाबाद.

सुख, आनंद, प्रेम, शांति की अभिप्सा मनुष्यमात्र में विद्यमान है । जीवन के तप्त रेगिस्तान में हमारी निरंतर खोज 'Oasis' की है । वह 'Oasis' मृगजल की तरह हमसे दूर ही रहता है । कीताबें, गुरु, नेता, महापुरुष, वर्तमान में सोशीयल मीडीया हमें आश्वस्त करतें है की उनके माध्यम से एक न एक दीन सुख का रणद्विप हमें मील जाएगा । सुख का ऐसा गुलाबी चित्र बनाया जाता है की हमे वह 'स्वर्णकुंजी' जैसा लगता है ।

विधायक मनोविज्ञान 'Well-being' का वैज्ञानिक अभ्यास है । इनमें विविध सिद्धांतो की भरमार है । इन सभी का कहना है विधायक Mind Set से हम भीतर के खजाने को प्राप्त कर सकते है । लेकीन विधायक गुणों को पकड पाना लगभग असंभव सा लगता है । सुख की अभिलाषा भ्रामक दिखती है । वास्तविकता यह है की चिंता, भय, पश्चाताप हमारा पीछा नहीं छोडते । अजंपारूप हताशा - निराशा से हम बच भी नही सकते और सर्वथा मुक्त भी नहीं हो सकते । मानव अनुभव की Dark Side से हम सब अवगत है । मनुष्य में सहजरूप से मौजुद नकारात्मक भावनाओं की वास्तविकता को हमे स्वीकार करना पडेगा । क्योंकि यह भावनाएँ साहजीक और सामान्य है । स्वस्थ जीवन (Well-being) के लिए यह भावनाओं का उपयोग हम कर सकते है । दार्शनिक प्रबोधन के आलोक में यह नकारात्मक भावनाओं का विधायक बोध हमे देखना पडेगा ।

दुःख, चिंता, क्रोध जैसी भावनाएं नितांत गलत नहीं है । ऐसी नकारात्मक भावनाओं का यह अर्थ नहीं है की हम, विकृत या बिमार है । मनुष्य जीवन के लिए यह भावनाएँ सहज भी है और उचित भी है । उदाहरण के तौर पर - कीसी की अंतिम विदाय से दुःखी होना सहज है । पुलवामा हमले में जवानों की शहादत से हमे दुःख, आघात, क्रोध आता है - सहज है और इसका विधायक मूल्य भी है । ऐसी भावनाएँ गर्भित रुप से सशक्त संदेश, सामर्थ्य देती है । जीसमे हम राष्ट्र के प्रति स्वाभिमान की भावना की और अग्रसर होते है ।

प्रश्न यह है की ऐसी निषेधक भावनाओं को कैसे कौशल्यपूर्वक प्रायोजित किया जा सके? Dark Emotions - मानविय परिस्थिति की 'Inherent Dimension' मानव होने की अनिवार्य शर्त है । दुःख हमे जीवन के भग्न सौंदर्य के प्रति ले जा सकता है । हम अन्य के प्रति प्रेम और करुणा बहा सकते है । उचित क्रोध-नैतिक करारभंग के प्रति हमे सभान करता है । अन्यायी सामाजिक परिस्थिति के प्रतिकार की हमें प्रेरणा देता है । यह नकारात्मक भावनाएँ हमारे आत्मविकास में सहायक हो सकती है । आवश्यकता है एसी भावनाओं का स्वीकार और सही संचालन ।

सामान्य भावनाएँ और मनोरुग्णता के बिच अंतर करना पडेगा । सभी नकारात्मक भावनाएँ मनोरुग्णता नहीं होगी । निषेधक भावनाएँ सार्वत्रिक है । एसी भावनाएँ तब तक मनोरोग नहीं बनती जहाँ तक उसकी तिव्रता की मर्यादा का अतिक्रमण नहीं होता । उचित मात्रा में यह भावनाएँ मूलगामी और सशक्त अस्तित्व के विधायक रुप भी हो सकती है । शाता और प्रकाश का श्रोत बन सकती है । आघात, चिंता, क्रोध, Guilt, ईर्षा, Boredom, एकलता - Loneliness, Suffering इन भावनाओं का विधायक मुल्य हमे जानना पडेगा । आघात या दुःख - मूलभूत रूप से प्रेम और Care की अभिव्यक्ति है । आत्मआविष्करण तनाव (Anxiety) एसी Alarm System है जे हमें भय के प्रति सभान करती है ।

क्रोध ऐसी नैतिक भावना हो सकती है जीसमें हम अन्यायी वर्तन को पहचान सकते है । अपराध भाव - 'स्व' के पतन का अहसास दीलाता है । हमें सही रास्ते पर आने के लिए प्रेरित करता है । ईर्षा - अपने 'स्व' को और जीवन को Improve करता है । Boredom- सर्जनशिलता, स्वउत्थान, हमारे नीजि 'स्व' से रुबरु कराता है । दुःख - हमे भग्न करता है, मगर वह भग्नता अर्थपूर्ण मार्ग पर मूलतः पूनर्घडतर की संभावना दर्शाता है ।

GAP भाषा

A MULTILINGUAL JOURNAL OF RESEARCH

(ISSN – 2582-8770)

Globally peer-reviewed and open access journal.

दार्शनिक प्रबोधन और विधायक मनोविज्ञान

मनुष्य जीवन के साथ आशा और निराशा गहरी दोस्त है । प्रश्न यह है की अतित के नकारात्मक अनुभवों को हम कैसे अपने मानसपट से हटा सकें? क्षमा के द्वारा हम स्वयम् को भावी शक्यता की ओर कैसे उजागर कर सकें? विधायकता को हम कैसे Welcome कह सकें? हम कैसे जगत में प्रेम बाँट सकें और कैसे प्रेम को पा सकें? हम स्वयम् पर कैसे हस सकें? हम जीवन में कीस तरह संतुष्ट बन सकें? मार्गदर्शक, शिक्षक या प्रज्ञावान दार्शनिकों का कार्य जीवन की आशा को संकोरना है । जीवन में उम्मिद या आशा को जीवंत रखने के लिए मानव मन की विधायकता अत्यंत आवश्यक है ।

विधायकता का सामर्थ्य

विधायकता के सामर्थ्य को समजने की आवश्यकता है । रोबर्ट केनेडीने 1968 में लीखा था "राष्ट्रीय संपत्ति में जीवन को जीने के योग्य बनाती एसी कोई चीज का समावेश नही हुआ है" । शिशुस्वास्थ्य, शिशुशिक्षा, खेल और इसका आनंद, काव्य के सौंदर्य का समावेश राष्ट्रीय संपत्ति के मानदंड नहीं है । हमारी व्यक्तिगत और सामुहिक बुद्धिमता में (Public Intelligence) में व्यंग, साहस, विवेक (Wisdom) और धीरज का समावेश नहीं है । ऐसी स्थिति में विधायक मनोविज्ञान (Positive Psychology) मनुष्य जीवन को जीने योग्य बनाने का एक साहस है । सुंदर बनाने का साहस है । सांप्रत में विधायक मनोविज्ञान मानव के अस्तित्व को समजनें में हमें सहायरूप बनता है।

मनोविज्ञान का प्रचलित स्वरूप

अंतिम सौ सालो में मनोविज्ञान मनुष्य की मर्यादाओं और इसका विश्लेषण मात्र रहा है । मानव की रुग्णता का अभ्यास मनोविज्ञान के केन्द्र में रहा है । इस में मनुष्य की मर्यादाएँ और इसके अनेक रुपों का वर्णन होता रहा है । सही मायने में कहें तो मनोविज्ञान में मनुष्य के विधायक नहीं मगर नकारात्मक आयाम का अभ्यास होता रहा है ।

ईक्कीसवीं सदीमें नए प्रश्नो का उद्घाटन हुआ है । ईस सदी में मुख्य प्रश्न मानव की सारप की शोध है । यही शोध विधायक मनोविज्ञान का भी हार्दरूप प्रश्न है । मनुष्य के सामर्थ्य को बताना और उसके विधायक व्यवहारों का पोषण करना इक्कीसवीं सदी की आवश्यकता और शोध दोनों है ।

मनोविज्ञान के तीन मिशन

American Psychologist Association (APA) कहता है की द्विवितिय विश्वयुद्ध के पूर्व मनोविज्ञान के तीन मिशन थे ।

1. मनोरुग्णता को दूर करना ।
2. लोगों के जीवन को संतोषप्रसद बनाना ।
3. उच्च प्रतिभाओं का आविर्भाव करना ।

1946-47 द्विवितिय विश्वयुद्ध के पश्चात मनोविज्ञान का रुख बदल गया । मनोरुग्णता या मनोविकृति को समजने के लिए संशोधन हुए जीससे मनोविज्ञान का अतुलनिय विकास हुआ । विडंबना यह है की इस तिव्र विकास में अन्य दो मीशन भुला दिए गये । जब की ये दो मीशन - संतोषप्रद जीवन और प्रतिभाओं की शोध एवम् आविर्भाव था । इसका परिणाम यह आया की मनोविज्ञान एक मूलभूत निष्क्रियता का शिकार बना । मनोविज्ञान के संशोधको ने सैद्धांतिक प्रारुप में मनोविकृति का विचार किया और इससे होनेवाली हानी को दुरस्त करने का प्रयास कीया । मानव की क्षतिग्रस्त प्रेरणाओं, क्षतियुक्त बचपन, मानव जगत की क्षतिओं को सुधारने का प्रयास कीया ।

मेन्टर कहेता है की "मनोविज्ञान केवल मानवक्षतिओं और मर्यादाओं का ही अभ्यास नहीं है । मनुष्य के सामर्थ्य और सद्गुणों का अभ्यास भी इस में होना चाहिए ।" मानव अस्तित्व की कमीयाँ खोजने के बजाय मनुष्य में

जो सारप है - 'Goodness" है इसका जतन करना चाहिए । मनोविश्लेषण मनोविकृतिओं को रोक नहीं सकता । मनुष्य में विकृतिओं के सामने डटे रहने का सामर्थ्य है । साहस, आशावाद, समायोजन की शक्ति, वर्क एथीक्स, नीति, उम्मीद, प्रामाणिकता, धगश यह सभी मनुष्य की विधायक शक्तियाँ है । मनोविज्ञान को मानव में रही एसी विधायक शक्तियों के विकास के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिए । परिवार, पाठशालाएं, धर्मसंस्थाओं में, कोर्पोरेशनों में मनोविज्ञान एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है । नकारात्मकता मानव का एक छोटा सा अंश है । विधायक मनोविज्ञान मानव में रहे शुभ और विवेक को उजागर करने का कार्य करता है । सही अभीगम से मर्यादाओ और सामर्थ्य का समावेशक अभ्यास होना चाहिए ।

जगत में बनती घटनाओं के प्रत्यक्षीकरण (Perception) से वास्तविकता बनती है । विधायक और निषेधक दोनों अभीगम जीवन जीने की समज देते है । मानव व्यक्ति और समुह के रुप में अत्यंत वैविध्यवान है । व्यक्ति और समुह के विविध संदर्भो को समजना आवश्यक है ।

दार्शनिक प्रबोधन

श्रेष्ठ जीवन जीने में सहायरूप ज्ञान और कौशल्य भयानकता, अनिश्चितता, आतंक, प्राकृतिक विपदाएँ के बावजूद इक्कीसवीं सदी समृद्ध, स्थिर और शांतिपूर्ण बदलाव की सदी है । विधायक मनोविज्ञान को सदगुण, सर्जकता, आशा केन्द्रित होना चाहिए । प्रतिबद्ध होना चाहिए । विधायक मनोविज्ञान में पाश्चात्य मूल्यों का स्वीकार है । सांप्रत में व्यापक ऐतिहासिक और सांस्कृतिक संदर्भो से मानवीय व्यवहारों को समजने में महत्वपूर्ण बना है । पौर्वात्य दृष्टीकोण का भी स्वीकार अनिवार्य हुआ है । पूर्व के Wisdom की हम अवहेलना नहीं कर सकते ।

चीनी कहावत है की - 'सदभाग्य दुर्भाग्य का पुरोगामी है, और दुर्भाग्य गर्भित रुप से सदभाग्य का अनुगामी है ।' हमारा जीवनप्रवाह सुख-दुःख मिश्रित है । सुख-दुःख जीवन के अंग है । सामान्यतः पूर्व और पश्चिम मे दृष्टिबिंदुओं की भिन्नता है । पश्चिम का दृष्टिबिंदु भौतिकता का है, तो पूर्व का आध्यात्मिकता, परात्परता, स्व-साक्षात्कार । पूर्व की आध्यात्मिक साक्षात्कार की शोध पृथ्वी पर श्रेष्ठ जीवन का प्रयत्न है । प्रकृति के नियमन से समस्या का समाधान पश्चिम का दृष्टिबिंदु है । प्रकृति के परिवर्तन का सहज स्वीकार और इस पर चिंतन करना पूर्व का दृष्टिबिंदु रहा है । प्रकृति के परिवर्तन की प्रक्रिया का स्वीकार और इस सहज परिवर्तन का साक्षात्कार पूर्व की अविरत शोध है ।

भौतिक स्तर पर होनेवाले लाभ को पश्चिम केन्द्र में रखता है । जब की पूर्व मानव से परे होकर मानव की प्राकृतिक मर्यादाओं से परे होकर आध्यात्मिकता का विकास करता है । पूर्व और पश्चिम की ऐतिहासिक एवम् तात्विक परंपराओं का निर्देश से उनकी क्षमता और जीवनव्यवहार में इसकी परिणती विषयक भिन्नता हम देख सकते है । दोनों परंपराओ के जीवन व्यवहार में भिन्नता है । दोनों की विचारप्रक्रिया मूल्य व्यवस्थाओं में रही भिन्नता को समजने के ततपश्चात हम 'Good Life' के बारे में चिंतन करके 'विधायक जीवनशैली' को निर्देशित कर सकते है ।

पाश्चात्य मूल्यव्यवस्था को प्रभावित करनेवाली दो मुख्य परंपराए है, एथेन्स की परंपरा और ज्युडो क्रिश्चीयन परंपरा । जब की पूर्व की मूल्य व्यवस्था को प्रभावित करनेवाली मुख्यतः चार परंपराएँ है ।

(1) कन्फूशीयस
(2) ताओ
(3) बौद्धदर्शन
(4) हिंदु धर्म

पूर्व और पश्चिम दोनो परंपराओं में 'Good Life' की विभावना विद्यमान है । 'Good Life' के लिए पश्चिम में लोग आंतर मनोविज्ञान पर झुकाव रखते है, तो पूर्व में आध्यात्मिक झुकाव रखते है । क्योंकी पूर्व में ज्ञानप्रकाश- स्वसाक्षात्कार केन्द्र में है । सामान्य तौर पर देखे तो पूर्व आध्यात्मिक साक्षात्कार की शोध है, तो पश्चिम में 'Good Life' के अविरत प्रयासों की आशा-Hope केन्द्र में है ।

पाश्चात्य परंपरा

(1) एथेन्स की परंपरा

सदगुण का चिंतन प्लेटो एवम् एरीस्टोटल ने किया है । प्लेटो के सदगुण विचार के विस्तृत करते हुए एरीस्टोटल ग्यारह नैतिक गुणों की यादी देता है । जीस में - साहस धीरज या धैर्य, अनुकंपा, अर्थ का योग्य व्यय, उदारता, शांति, मैत्री, सत्य, न्याय, व्यंग, और भातृभाव है । चारित्र्य के सामर्थ्य को ऐरीस्टोटल बौद्धिक सदगुण के रुप में स्वीकारता है । चारित्र्य का सामर्थ्य ही हमें मानव की श्रेष्ठता 'Human Excellency' की और ले जाता है । शासन व्यवस्था या सरकार का कार्य है तालीम और शिक्षा के द्वारा समाज में सद्गुणों का आविर्भाव करना ।

ज्युडो-क्रीश्चीयन परंपरा में श्रद्धा आशा और दान का स्वीकार है । एक्वीनास सात स्वर्गिय सद्गुणो के दर्शाते है । जीसमे हिंमत, न्याय, शिस्त, डहापण, आस्था, आशा और दान सद्गुणी जीवन और डहापण के आविर्भाव वाली व्यक्ति ईश्वर को प्रिय है । हमारे अंतःकरण में सत्य, न्याय और शांति का शासन होना चाहिए ।

भारतीय परंपरा

(1) बौद्ध परंपरा

बुद्ध का मूलभूत सूत्र है अन्य के शुभ का विचार । करुणा से अन्य के सुख के लिए कार्यरत रहना । दुःख का मूल कारण तृष्णा है । तृष्णामुक्ति ही निर्वाण है । मृत्यु से पहले निर्वाण की अभिलाषा शुभ एवम् उदात्त जीवन के लिए है । बौद्धधर्म सद्गुणो के विशेष महत्व देता है । मैत्रि, करुणा, मुदिता, उपेक्षा सार्वत्रिक सद्गुण है । ऐसे सद्गुणो से तृष्णा से मुक्ति मिलती है । इच्छामात्र का विच्छेद होने से 'दुखमुक्ति' निर्वाण प्राप्त होता है ।

(2) हिन्दु परंपरा

मुख्य बोध - 'अनासक्ति', 'संवाद' (Harmoney) हिन्दुधर्म का प्राण है । - अनासक्त भाव से जीवन को संपूर्णरूप से जीना - मुक्ति है । - पुनर्जन्म का अर्थ है आत्मज्ञान प्राप्ति की नाकामीयाबी या निष्फलता । आत्मज्ञान की प्राप्ति ही उत्तम जीवन की झंखना है । सत्कर्म सुखदायक है । दुष्कर्म कष्टयादक है ।

शुभ जीवन आत्मज्ञान की सतत प्राप्ति और सतकर्मो का सातत्य है । पूर्व और पश्चिम दोनो परंपराए 'Good Life' के बारे में सक्रिय चिंतन करती है । फीर भी दोनों के जीवन विषयक मूल्य व्यवस्था में तफावत है ।

पश्चिम की मूल्यव्यवस्था : व्यक्ति के सामर्थ्य और मर्यादाओं को प्रभावित करती है । अंगत स्वायत्तता का संमान इसमें नीहित है । पश्चिम में व्यक्तिवादी अभिगम है । व्यक्ति केन्द्रितता, स्पर्धा और व्यक्तिगत सिद्धियाँ कैन्द्र में है । पूर्व की मूल्य व्यवस्था की बात करें तो पूर्व की संस्कृति सामुहिक दृष्टि रखती है । इस में सहकार की भावना मुख्य है । समाज केन्द्र में है । समुह के प्रति कर्तव्य और सहभागिता का महत्त्व है । संघर्षविहिन बनने के लिए प्रवाह के साथ रहना आवश्यक है । व्यक्तिओं की परस्परावलंबिता का स्वीकार - संघर्ष को टाल सकता है ।

पश्चिम भावि का चिंतन करता भविष्योन्मुख है । पूर्व अतित का चिंतन करता है । पूरातन डहापण को पूर्व अपने में संजोये रखता है । दोनों में विचार प्रक्रिया का भी मूलभूत तफावत है । पश्चिम विश्लेषणात्मक है तौ पूर्व परस्परावलंबि है । पश्चिम और पूर्व के तात्विक अभिगम में भिन्नता है । पश्चिम की शोध सुखप्राप्ति की है । जब की पूर्व सुख-दुःख का द्वंन्द्व मानता है । सुख-दुःख मे मे समत्व रखना ही उत्कृष्ट सुख है ।

दोनो परंपराओं के बिजरूप घटक देखे तो, पश्चिम में आशा (Hope) हौ तो पूर्व में करुणा (Compassion) और संवाद (Harmony) है ।

विधायक मनोविज्ञान (Positive Psychology) दार्शनिक प्रबोधन के आलोक में आगे बढेगा तो आशा (Hope), करूणा और संवाद-समता ये तीनो मूल्यो पर ध्यान केन्द्रित करना पडेगा । व्यक्ति मात्र Interconnected है । परस्परावलंबन में जीवन की आशा है । आशा (Hope) के लिए संवाद या समत्व बनाए रखना व्यक्ति और समाज दोनों के लिए आदेशरूप - यानी की अनिवार्य है । विधायक मनोविज्ञान और दार्शनिक प्रबोधन दोनों में सहभागीता अनिवार्य है ।

संदर्भग्रंथ

Lomas Tim (2016) **“The Positive Power of Negative Emotions - How Harnessing Your Darker Feelings can help you see a bright dawn”**, An Hachette UK Company, (First Edition)

Snyder C.R. (2011) **“Positive Psychology - The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths”,** SAGE, New Delhi (Second Edition)